

- Comience germinando sus semillas en casa

EN ESTE  
TOMO

Haga actividad física 1

Estafas de Abuelos 2

Mi Familia. Mi Historia 3

Galletas de Trébol 3

Calendario 4

Biblioteca FACS 6

Grupo de Apoyo 6

# Proyecto Idaho KinCare

VOLUMEN III, TOMO 4

MARZO 2013

## Comience Germinando sus Semillas

El Cultivo de flores anuales y hortalizas con comenzó procedente de semillas puede ser gratificante. Plantas vigorosas comienzan adentro y luego trasplantadas florecen más pronto y producen una cosecha más temprana que las que comenzaron directamente al aire libre. Jardines caseros también pueden germinar semillas que no están disponibles en los viveros locales.

### Selección de semillas

Para obtener los mejores resultados, compre semillas de calidad de un distribuidor confiable. Las semillas híbridas son de mejor calidad y a menudo cuesta más que las semillas de otras variedades. Sin embargo, los híbridos aumentan en vigor general, una mejor uniformidad, mayores rendimientos y, a veces la

resistencia a enfermedades específicas u otras características culturales únicas. Los recipientes para comenzar sus semillas



deben estar limpios y deben caber en el espacio disponible en el hogar.

### Mezclas de tierra fértil para su cultivo

La tierra utilizada para comenzar sus semillas debe estar sueltas, con buen drenaje y tex-

tura fina. Puede utilizar mezclas preparadas comercialmente o puede mezclar materiales usted mismo.

### Siembra

El momento apropiado para la siembra de semillas depende de cuando las pueda trasplantar para moverlas al aire libre. Los períodos varían de 4 a 14 semanas, dependiendo de la velocidad con la que las plántulas crecen y las condiciones en el hogar. Lea la etiqueta en el paquete de semillas para las direcciones de plantación. Trasplante en días nublados si es posible. En clima cálido, soleado, cubra las plantas recién plantadas con hojas de periódicos o algún otro tipo de sombra durante 2 ó 3 días hasta que estén bien establecidas

<http://www.hort.purdue.edu/ext/ho-14.pdf>

From the Department of Horticulture

## Haga actividad física

La actividad física es un componente esencial de un estilo de vida saludable. En combinación con una dieta saludable, puede ayudar a prevenir una serie de enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, cáncer y accidentes cerebrovasculares, que son las tres causas principales de muerte. La actividad física ayuda a controlar peso, aumenta la masa muscular, reduce la grasa, promueve el desarrollo de músculos, coyunturas y huesos fuertes, y disminuye el riesgo de obesidad. Los niños necesitan 60 minutos de juego con actividad moderada a vigorosa todos los días para tener un peso saludable.

<http://www.letsmove.gov/get-active>



## Continúa la Estafa de los Abuelos en Idaho

(Boise) - El Fiscal General Lawrence Wasden dice que su oficina continúa recibiendo quejas de los ciudadanos mayores y sus familias de Idaho informándole intentos de engañar a los abuelos y dejándolos sin dinero en lo que se conoce como la estafa "abuelo" Wasden advierte a los abuelos de no enviar dinero a las personas que llaman diciendo ser sus nietos. Las quejas repiten una historia común. Por

ejemplo, una abuela de Idaho informó que había enviado \$11,000 fuera de los Estados Unidos, en la creencia de que

su nieto estaba en la cárcel en condiciones horribles.

Otro abuelo informo haber enviado \$6,000 a los estafadores

en Irlanda, pensando que su nieto estaba en peligro.

Una llamada típica:

Victima: Hela.

Estafador: ¿Abuela?

Victima: ¿Eres tú, Justin?

Estafador: Sí, abuela, soy yo necesito de tu ayuda. Tuve un accidente en Canadá mi coche esta destrozado y estoy en la cárcel.

Para que pueda salir de la cárcel necesito \$3,000 para mi libertad bajo fianza. Te llamé

porque no quiero que mamá y papá se enteren que estoy en problemas, por favor no les digas nada. ¿Puedes enviarme el dinero hoy, abuela? No quiero pasar otra noche en la cárcel. Y promete, no decir nada a mamá y papa. A veces, la persona que llama entrega el teléfono a otra persona que pretende ser un oficial de la policía o un agente de fianzas.

“Estas llamadas son un engaño cínico, proveniente en su mayoría de Canadá,” El Procurador General Wasden dice. “Cualquier persona

que reciba dicha llamada debe ser escéptico. Haga preguntas para verificar la identidad de la persona que llama. Antes de hacer nada, llame a los padres u otros miembros de la familia. No transfiera dinero, es como enviar dinero en efectivo y es casi imposible de recuperar. No dé su tarjeta de crédito o cuenta bancaria por teléfono si alguien le llama..”



Abuelos de Idaho también deben estar conscientes de que pueden ser contactados de nuevo por los estafadores ahora se hacen pasar por agentes de la policía solicitando que el dinero sea enviado. Wasden dijo que cualquier residente de Idaho que ha enviado el dinero debe presentar un informe con la policía local o she-

riff. También pueden comunicarse con la División de la Procuraduría General de Protección al Consumidor. En el área de Boise, llame al (208) 334-2424. En otras partes de Idaho, llame al número gratuito, (800) 432-3545.

“Es muy difícil rastrear los fondos enviados por transferencia bancaria,” Wasden dice, “pero si la información es aún ‘caliente’ y hay una conexión con Canadá, mi oficina puede ayudarle a ponerse en contacto con el Phonebusters de lucha contra el fraude línea directa a cargo de la Policía Montada de Canadá y de la policía provincial.”

El número de teléfono gratuito de Phonebusters es (888) 495-8501.

Tuve un accidente en Canadá, mi coche esta destrozado y estoy en la cárcel. para que pueda salir de la cárcel, necesito \$3,000 para mi libertad bajo fianza.

<http://www.ag.idaho.gov/media/consumerAlerts/2010/>

*Una vez más, por tercera vez*

## **Mi Familia. Mi Historia. 2013 Concurso de Arte**

*Expresiones de niños criados por parientes u otro adulto significativo ,  
abre el primero de abril .*

*Mi Familia. Mi Historia.* es un concurso de arte a través de todo el estado diseñado para celebrar las familias que están criando un niño pariente. Los niños participantes deberán componer un poema, escribir una corta composición o un dibujo que describa cómo vivir con alguien que no sea sus padres ha hecho una diferencia positiva en sus vidas. El formulario de inscripción se pueden obtener en el sitio Web de la línea de ayuda 211. Comenzando el primero de abril.

[www.211.idaho.gov](http://www.211.idaho.gov)



### **Trébol de galletas de chocolate con menta**

#### ***Ingredientes***

1/2 taza de mantequilla, a temperatura ambiental  
1/2 taza de azúcar  
1 huevo grande  
1/2 cucharadita de extracto de vainilla  
1 1/2 tazas de harina  
1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

2 cucharadas de cacao en polvo  
1/4 cucharadita de sal

#### ***Glaseado:***

1 1/2 tazas de azúcar glass  
1 cucharadita de extracto de menta  
2-3 cucharadas de agua  
color verde para comida

#### **Direcciones**

En un tazón mediano, cernir la harina, el bicarbonato, el cacao en polvo y la sal.

En un tazón grande, bata la mantequilla y el azúcar hasta que esté ligeramente esponjosa. Bata el huevo y el extracto de vainilla. Agregue los ingredientes secos y mezcle completamente, que no queden rastros de ingredientes secos.

Transfiera la masa a una hoja grande de papel encerado y forme un 1 1/2 - 2 pulgadas en diámetro. Envuelva bien y refrigere por lo menos 2 horas, hasta que esté firme.

Precaliente el horno a 350F. Cubra una bandeja para hornear con papel encerado.

Corte la masa en rodajas de 1/4-pulgada de gruesos. Colóquelos en la bandeja para hornear.

Hornear durante 11-13 minutos, hasta que las galletas se doren alrededor de los bordes..

Dejar enfriar en una bandeja para hornear durante 2-3 minutos, y luego transfiera a una rejilla para enfriar completamente antes de decorar.

*Para preparar el glaseado:* Bata todos los ingredientes en un tazón pequeño, añadiendo suficiente color verde para hacer el glaseado de un verde brillante y oscuro . Añada una cucharada de agua adicionales como sea necesario para la formar del betún delgado si se vuelve demasiado espesa. El glaseado debe ser lo suficientemente espeso para que mantenga su forma.

Transfiera el betún en una bolsa ziploc pequeña y recorte una esquina. Decore con tréboles. Hace 3 docenas.

# MARZO 2013

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

3 4 Soundstar Plan de Crianza  5 6  
 Llame a Rebeca Johnson al 459-2011  
 Grupo de Padres Activos  
 Anne Edmonds, 322-6687 

10 11 En su nueva ubicación 12 13  
 847 Park Centre Way Suite # 7  
 Nampa, ID 83651  
 Méndez @ ccidaho.org 

17  18 Kinship Plus Grupo de Apoyo 19 20  
 Cada 3er Lunes   
 YMCA, Caldwell  
 Linda Dripps: (208) 919-4731

24 25 26 27

31 Ayuda después de la escuela en el Centro de Recursos para la Familia Vallivue se ofrece a cualquier estudiante del Distrito Escolar Vallivue que necesite un poco de ayuda extra en la construcción de sus habilidades de aprendizaje para visitar el Centro de Recursos Familiares Vallivue por favor comuníquese con: Sylvia Olvera, Coordinadora del Centro al 573-9597

coles

Jueves

Viernes

Sábado

1

2

7 *¿Estresado por Cuidar a sus seres queridos?* 8

Taller de Herramientas poderosas para cuidadores proporcionado ó por Friends in Action 208-333-1363

9 *Quinceañera*

En el Centro Cultural Hispano de Idaho  
De 9am—3pm  
Llame: Ana María (208) 869-0115

14 Clases Gratuitas para Padres 15

Contacte: Peggy Miller,  
468-4601, ext. 1161 o  
965-7540



16 *Quinceañera*

En el Centro Cultural Hispano de Idaho  
De 9am—3pm  
Llame: Ana María (208) 869-0115

21 *!La Primavera esta aqui!* 22



23 *Quinceañera*

En el Centro Cultural Hispano de Idaho  
De 9am—3pm  
Llame: Ana María (208) 869-0115

28

29

30 *Quinceañera*

En el Centro Cultural Hispano de Idaho  
De 9am—3pm  
Llame: Ana María (208) 869-0115



Programa Gratis de GED para los campesinos y sus hijos a través de HEP

Ileana Córdova 208.426.1080

icordova@boisestate.edu

Idaho CareLine • IDHW 



**Get Connected. Get Answers.**

Dial 2-1-1 or 1-800-926-2588

**2-1-1 Idaho CareLine es información integral de la comunidad y referencia de servicios a nivel estatal en Idaho. Dedicado a proporcionar una amplia gama de servicios de salud y recursos humanos a bajo costo o gratuitos para los habitantes de Idaho. Marque: 2-1-1 o**

**1-800-926-2588  
www.211.idaho.gov.**

 Find us on  
**Facebook**



Visite la Biblioteca FACS  
**www.211.idaho.gov**



Puede ser abrumador el ser el cuidador principal de los niños en el mundo de hoy. Cuando se sienta como si no puede hacerlo más, podría ayudarle al recordar este refrán anónimo.

*“Puede que no puedas cambiar el mundo entero, pero puedes cambiar el mundo entero de un niño”*

**Grupo de Apoyo**

**Kinship Plus**

**Caldwell, ID**

**Linda Dripps: (208) 919-4731**

## Proyecto Idaho KinCare

Un proveedor de KinCare es el abuelo u otro miembro de la familia quien cría al niño de un pariente. Este convenio puede ser desafiante en los puntos de vista legales, financieros, y emocionales. Si usted es uno de los 10,000 proveedores KinCare en Idaho, este boletín de noticias es para usted.

## Proyecto Idaho KinCare

823 Parkcentre Way

Nampa, Idaho 83651

Teléfono: (208) 442-9977

Correo electrónico:

barrienn@dhw.idaho.gov

